

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, SARAN, DAN IMPLIKASI**

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data temuan di lapangan berupa hasil observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Berikut ini adalah kesimpulan dari hasil penelitian, diantaranya yaitu :

1. Hambatan yang dialami oleh siswa *overweight* dan obesitas dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi Covid-19 diantaranya:
  - a) Hambatan yang dialami oleh siswa *overweight* dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi Covid-19 yaitu terdapat pada faktor eksternal sebesar 51,5% dan faktor internal sebesar 48,5%
  - b) Hambatan yang dialami oleh siswa obesitas dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi Covid-19 yaitu terdapat pada faktor eksternal sebesar 52,1% dan faktor internal sebesar 47,9%
2. Upaya guru dalam menyelesaikan hambatan yang dialami oleh siswa *overweight* dan obesitas dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi Covid-19 yaitu:
  - a) Guru PJOK selalu membuat pembelajaran seinteraktif mungkin, menyenangkan, dan menarik sehingga siswa lebih semangat untuk mengikuti pembelajaran PJOK.
  - b) Guru membebaskan siswa apabila siswa ingin mempelajari hal-hal baru tentang olahraga.
  - c) Materi pembelajaran yang diberikan tidak berat dan sehingga mudah dipahami oleh siswa.
  - d) Guru selalu mendukung dan memfasilitasi siswa dan selalu melaksanakan diskusi kepada siswa apabila siswa menemukan kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan keterampilan tinggi. Sehingga apabila siswa belum mengerti atau tidak bisa melakukan gerakan tersebut, guru selalu mencontohkan

ulang gerakan tersebut agar siswa lebih mengerti bagaimana cara melakukan gerakan tersebut.

3. Guru umumnya tidak mengalami hambatan dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK pada siswa *overweight* dan obesitas di masa pandemi Covid-19.
4. Upaya-upaya guru yang dilakukan guru dalam meningkatkan motivasi siswa *overweight* dan obesitas di masa pandemi Covid-19 diantaranya:
  - a) Memberi angka/nilai, memberi angka atau nilai dalam kegiatan belajar akan membuat siswa termotivasi untuk mendapatkan nilai dengan kriteria baik.
  - b) Memberikan hadiah, hadiah jadi motivasi yang kuat, dimana siswa tertarik pada bidang tertentu yang akan diberikan hadiah.
  - c) Membuat situasi berkompetisi/bersaing, kompetisi persaingan baik individu maupun kelompok dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar.
  - d) Menciptakan situasi yang dapat memunculkan keterlibatan perilaku atau karakter, situasi yang memunculkan keterlibatan perilaku dapat menumbuhkan kesadaran siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras adalah bentuk motivasi yang cukup penting.
  - e) Memberikan ulangan atau tes, para siswa akan giat belajar apabila siswa mengetahui akan diadakan ulangan atau tes.
  - f) Mengetahui hasil belajar, siswa akan terdorong untuk lebih giat belajar apabila mengetahui hasil belajarnya.
  - g) Memberikan pujian/apresiasi, pujian dapat menciptakan suasana senang, sehingga dapat meningkatkan semangat belajar siswa agar lebih giat dalam belajar.
  - h) Memberikan hukuman, hukuman yang disampaikan secara tepat dan mengedukasi dapat meningkatkan kesadaran diri pada siswa, sehingga siswa dapat termotivasi untuk memperbaiki hal yang salah dan tidak mengulangnya lagi.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian analisis upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada siswa *overweight* dan obesitas di masa pandemi Covid-19 yang telah dilakukan di SMAN 1 Soreang, penulis menyarankan agar guru PJOK harus membuat pembelajaran secara interaktif dan menarik. Selain itu penulis juga menyarankan agar guru PJOK senantiasa memperhatikan hambatan-hambatan yang dimiliki oleh siswa obesitas dan selalu melakukan diskusi agar siswa tidak canggung untuk bertanya apabila siswa memiliki kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak yang menuntut tingkat keterampilan yang tinggi. Selain itu, guru juga harus terus meningkatkan motivasi siswa obesitas agar siswa *overweight* dan obesitas memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sehingga siswa tersebut senang dan selalu semangat untuk berolahraga.

## 5.3 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis berharap bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan bagi guru PJOK, khususnya untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa *overweight* dan obesitas. Selain itu, penulis berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi pengetahuan tambahan bagi guru mengenai bagaimana upaya guru dalam mengatasi dan menanggulangi hambatan-hambatan yang dimiliki siswa *overweight* dan obesitas dalam mengikuti pembelajaran PJOK.